FICHA DE TREINO

INICIANTE 6 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 1

PERNAS - ABDÔMEN



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

AQUECIMENTO NA ESTEIRA - 5 MIN + MOBILIDADE DE PERNAS

▶	ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA	5 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -12 REP 4ª - 12 REP / 5ª 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	CADEIRA ADUTORA	5 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -12 REP 4ª - 12 REP / 5ª 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	MESA FLEXORA	5 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -12 REP 4ª - 12 REP / 5ª 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	CADEIRA EXTENSORA	5 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -12 REP 4ª - 12 REP / 5ª 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	AVANÇO NO SMITH	5 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -12 REP 4ª - 12 REP / 5ª 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	LEG PRESS	5 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -15 REP 4ª - 15 REP / 5ª 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	AGACHAMENTO NO SMITH	5 SÉRIES 1ª -12 REP/2ª -12 REP/3ª -10 REP 4ª - 10 REP / 5ª 8 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PANTURRILHA EM PÉ	6 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -15 REP 4ª - 15 REP / 5ª 15 REP / 6ª 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PANTURRILHA SENTADO	6 SÉRIES 1ª -20 REP/2ª -15 REP/3ª -20 REP 4ª - 20 REP / 5ª 20 REP / 6ª 20 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶ ▶	PRANCHA + ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO	4 SÉRIES DE 2 MINUTO CADA 4 SÉRIES 1ª -50 REP/ 2ª -50 REP 3ª -50 REP / 4ª - 50 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

INICIANTE 6 / SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 2

PEITO / BRAÇOS / ABDÔMEN

▶	CRUCIFIXO RETO C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	SUPINO INCLINADO	5 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -10 REP 4ª - 10 REP / 5ª 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	SUPINO RETO COM HALTER	5 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -10 REP 4ª - 10 REP / 5ª 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PULLOVER C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶ ▶	PARALELAS (10 REP) + TRÍCEPS TESTA CORDA EM PÉ (12 REP)	4 SÉRIES DE 10 REP (PARALELAS) 4 SÉRIES DE 12 REP (TRÍCEPS TESTA))	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
▶ ▶	TRÍCEPS PULLEY CORDA + ROSCA ALTERNADA EM PÉ HALTER	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP (TRÍCEPS PULLEY) 4 SÉRIES DE 12 REP (ROSCA ALTERNADA)	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
▶ ▶	ROSCA DIRETA COM BARRA W + ROSCA INVERSA COM BARRA W	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
▶	ABDOMINAL CRUNCH C/ PESO	4 SÉRIES 1ª -50 REP/ 2ª -50 REP 3ª -50 REP / 4ª - 50 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ABDOMINAL INFERIOR	4 SÉRIES 1ª -30 REP/ 2ª -30 REP 3ª -30 REP / 4ª - 30 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160) BPMS)		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

INICIANTE 6 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 3

COSTAS/ OMBROS / ABDÔMEN



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

▶	BARRA FIXA PEITO ABERTO PRONADO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PULL DOWN COM CORDA NO CABO	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PUXADOR ALTO SUPINADO FECHADO	5 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -12 REP 4ª - 12 REP / 5ª 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	REMADA CURVADA A 45º BARRA W SUPINADO	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	REMADA UNILATERAL COM HALTER	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶ ▶	CRUCIFIXO MÁQUINA INVERSO + DESENVOLVIMENTO C/ HALTER SENTADO	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
▶ ▶	ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER + ELEVAÇÃO FRONTAL C/ BARRA PRONADO	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
▶	TERRA PARCIAL NO SMITH	5 SÉRIES 1ª -12 REP/2ª -12 REP/3ª 10 REP 4ª - 10 REP / 5ª 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ABDOMINAL CRUNCH C/ PESO	4 SÉRIES 1ª -50 REP/ 2ª -50 REP 3ª -50 REP / 4ª - 50 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ABDOMINAL INFERIOR	4 SÉRIES 1ª -30 REP/ 2ª -30 REP 3ª -30 REP / 4ª - 30 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160 BPMS)		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

INICIANTE 6 / SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 4

PERNAS - ABDÔMEN

AQUECIMENTO NA ESTEIRA - 5 MIN + MOBILIDADE DE PERNAS

	ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA	5 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -12 REP 4ª - 12 REP / 5ª 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CADEIRA ADUTORA	5 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -12 REP 4ª - 12 REP / 5ª 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	MESA FLEXORA	5 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -12 REP 4ª - 12 REP / 5ª 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CADEIRA EXTENSORA	5 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -12 REP 4ª - 12 REP / 5ª 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	AVANÇO NO SMITH	5 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -12 REP 4ª - 12 REP / 5ª 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	LEG PRESS	5 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -15 REP 4ª - 15 REP / 5ª 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	AGACHAMENTO NO SMITH	5 SÉRIES 1ª -12 REP/2ª -12 REP/3ª -10 REP 4ª - 10 REP / 5ª 8 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA EM PÉ	6 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -15 REP 4ª - 15 REP / 5ª 15 REP / 6ª 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA SENTADO	6 SÉRIES 1ª -20 REP/2ª -15 REP/3ª -20 REP 4ª - 20 REP / 5ª 20 REP / 6ª 20 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PRANCHA + ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO	4 SÉRIES DE 2 MINUTO CADA 4 SÉRIES 1ª -50 REP/ 2ª -50 REP 3ª -50 REP / 4ª - 50 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

INICIANTE 6 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 5

PEITO / BRAÇOS / ABDÔMEN



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

CRUCIFIXO RETO C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
SUPINO INCLINADO	5 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -10 REP 4ª - 10 REP / 5ª 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
SUPINO RETO COM HALTER	5 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -10 REP 4ª - 10 REP / 5ª 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
PULLOVER C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
PARALELAS (10 REP) + TRÍCEPS TESTA CORDA EM PÉ (12 REP)	4 SÉRIES DE 10 REP (PARALELAS) 4 SÉRIES DE 12 REP (TRÍCEPS TESTA))	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
TRÍCEPS PULLEY CORDA + ROSCA ALTERNADA EM PÉ HALTER	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP (TRÍCEPS PULLEY) 4 SÉRIES DE 12 REP (ROSCA ALTERNADA)	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
ROSCA DIRETA COM BARRA W + ROSCA INVERSA COM BARRA W	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
ABDOMINAL CRUNCH C/ PESO	4 SÉRIES 1ª -50 REP/ 2ª -50 REP 3ª -50 REP / 4ª - 50 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
ABDOMINAL INFERIOR	4 SÉRIES 1ª -30 REP/ 2ª -30 REP 3ª -30 REP / 4ª - 30 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES

OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160) BPMS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

INICIANTE 6 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 6

COSTAS/ OMBROS / ABDÔMEN



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

BARRA FIXA PEITO ABERTO PRONADO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
PULL DOWN COM CORDA NO CABO	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
PUXADOR ALTO SUPINADO FECHADO	5 SÉRIES 1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -12 REP 4ª - 12 REP / 5ª 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
REMADA CURVADA A 45º BARRA W SUPINADO	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
REMADA UNILATERAL COM HALTER	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
CRUCIFIXO MÁQUINA INVERSO + DESENVOLVIMENTO C/ HALTER SENTADO	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER + ELEVAÇÃO FRONTAL C/ BARRA PRONADO	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
TERRA PARCIAL NO SMITH	5 SÉRIES 1ª -12 REP/2ª -12 REP/3ª 10 REP 4ª - 10 REP / 5ª 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
ABDOMINAL CRUNCH C/ PESO	4 SÉRIES 1ª -50 REP/ 2ª -50 REP 3ª -50 REP / 4ª - 50 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
ABDOMINAL INFERIOR	4 SÉRIES 1ª -30 REP/ 2ª -30 REP 3ª -30 REP / 4ª - 30 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES

OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160 BPMS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

INICIANTE 6 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 7

DESCANSO